# Du weinst oft? - Warum weinen gesund ist

4 Minuten

Beim Weinen werden zwei Hormone frei, die wie eine natürliche Anästhesie wirken und die Fähigkeit haben, Schmerzen zu lindern. Tränen helfen auch bei der Ausscheidung von Schadstoffen, die sich durch Stress im Körper ansammeln.

**Letzte Aktualisierung:** 07. August 2020

zum Alltag gehört. Erfahre heute, warum Weinen gesund ist.

Mit ihr werden Hormone und Salze wie Calcium, Kalium und Mangan ausgeschüttet – darum schmecken Tränen auch so salzig!

Tränen fließen zum Beispiel, wenn wir uns hilflos, überfordert oder ungerecht behandelt fühlen, wenn wir wütend sind, Schmerzen oder Mitleid haben. **Aber Tränen sind gesund** und Weinen tut gut! Schäme dich also nicht dafür, dass du *weinst*.

## Du befreist deine Seele wenn du weinst

Wer seinen Tränen freien Lauf lässt und weint, wenn einem danach ist, der unterdrückt seine Gefühle nicht und sorgt dafür, dass Emotionen wie Freude, Angst, Trauer, Wut, Überforderung und Ähnliches gleich ausbrechen können und sich keine negativen Gedanken und Gefühle „anstauen".

Evolutionsbedingt dient das Weinen unserem Organismus als **Schutzfunktion und Verarbeitungsstrategie.**

Tränen lösen Gefühlsspannungen. Weinen bringt Erleichterung, aber auch Erschöpfung mit sich, denn starkes Weinen erhöht die Herzschlagfrequenz und

Es mag peinlich sein, wenn du in der Öffentlichkeit weinst, aber deiner eigenen Seelengesundheit zuliebe solltest du dir die Tränen wirklich gönnen. Sind sie getrocknet, ist ein Teil der negativen Energie im wahrsten Sinne des Wortes schon „verflossen“!

## Tränen wirken schmerzlindernd

Wer weint, der **produziert Hormone.** Einige davon wirken **schmerzstillend.** Ein Teil dieser Hormone findet sich in den Tränen wieder, ein Großteil davon wird aber ins Blut ausgeschüttet und sorgt so dafür, dass es dir nach dem Weinen besser geht.

WERBUNG

antrainiert, nicht zu weinen, nach dem Motto „Indianer kennen keinen Schmerz“ oder „sei keine Heulsuse“. Das ist aber biologisch gesehen nicht richtig.

Der Körper besitzt natürliche Schutzmechanismen. Diese zu unterdrücken verstärkt unter Umständen den Schmerz noch!

Wenn du dir also weh getan hast und fühlst, wie Tränen in dir aufsteigen, unterdrücke sie nicht. Mit den Tränen werden auch **schmerzlindernde Stoffe produziert** – und die brauchst du dann auch! Du weinst also auch um den Schmerz zu linern.

*Lesetipp:* ***Yoga gegen Stress: 3 Übungen***

## Tränen bauen Stress ab

Wer weint, weil er unter Stress steht, braucht eine Pause. Dringend. Das kann eine kleine, bewusste Auszeit bei einem Spaziergang an der Sonne, eine etwas größere Auszeit an einem verlängerten Wochenende an der See oder in den Bergen sein oder die große berufliche Auszeit.

Wer unter Stress weint, sollte das Notsignal seines Körpers erkennen: Er produziert damit **Prolaktin, ein Hormon, das beruhigend wirkt.** Besser ist es, regelmäßig bewusst zu entspannen, damit es nicht so weit kommen muss!

Studien haben ergeben, dass besonders Männer, die sich niemals eine Träne zugestehen, unter stressbedingten Erkrankungen leiden.

## Krokodilstränen

Weinen kann auch manipulativ eingesetzt und erlernt werden. Sogenannte „Krokodilstränen“ sind solche, die künstlich herbeigeführt werden, um künstlich Mitgefühl zu erheischen.

**Sie sind in der Zusammensetzung ganz anders** als Tränen,die aus Emotionen oder Schmerzen heraus entstehen. Genauso verhält es sich mit den Tränen, die beim Zwiebelschneiden kullern.

Diese Tränen entstehen nur aufgrund einer Reizung der Schleimhäute und der

Hormone.

*Noch ein interessanter Artikel:* ***Öffne deine Augen: das Leben weist dir den Weg***

## Tränenfilm im Auge

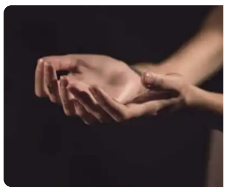
Das Auge produziert im Laufe seines Lebens um die **100 Liter Tränenflüssigkeit.** Auch, wenn man gar keine „Heulsuse“ ist! Dabei handelt es sich um die natürliche Tränenflüssigkeit, die das Auge befeuchtet und die Sehfähigkeit erhält.

Kleine Unebenheiten in der Hornhaut können mit einem guten Tränenfilm ausgeglichen werden und das gut befeuchtete Auge kann sich so auch gegen Fremdkörper und Staub wehren.

Die Tränenflüssigkeit, die das Auge ständig benetzt hat ebenfalls eine komplett andere Zusammensetzung als die der emotional bedingten Tränen.

**Letzte Aktualisierung:** 07. August 2020

en



**Die Ursachen für juckende Handflächen**

**Lungenentzündung bei Kindern: Ursachen und Symptome**

**Plötzlicher Herzstillstand: Was ist zu tun?**

**Emotionale Abhängigkeit: 5 Tipps, mit denen das Loslassen gelingt**

## 5 Frühwarnzeichen für Bauchspeicheldrüsenkrebs

Besser GesundLeben

Bess

Inv

eTor

Be

GEER

Bei

Höre

Dai

Siche

Be

Höre

**Autos mit Baujahr 2014 - 2019 sollten Schadensersatz fordern**

Schadensersatz bis zu 50.000 € möglich

**anwalt-kg.de** | Sponsored

**Die richtige Ernährung für deinen Körperbautyp**

**Besser Gesund Leben**

**5 Nahrungsmittel, auf die du verzichten solltest, wenn du Gewicht verlieren willst**

**Besser Gesund Leben**

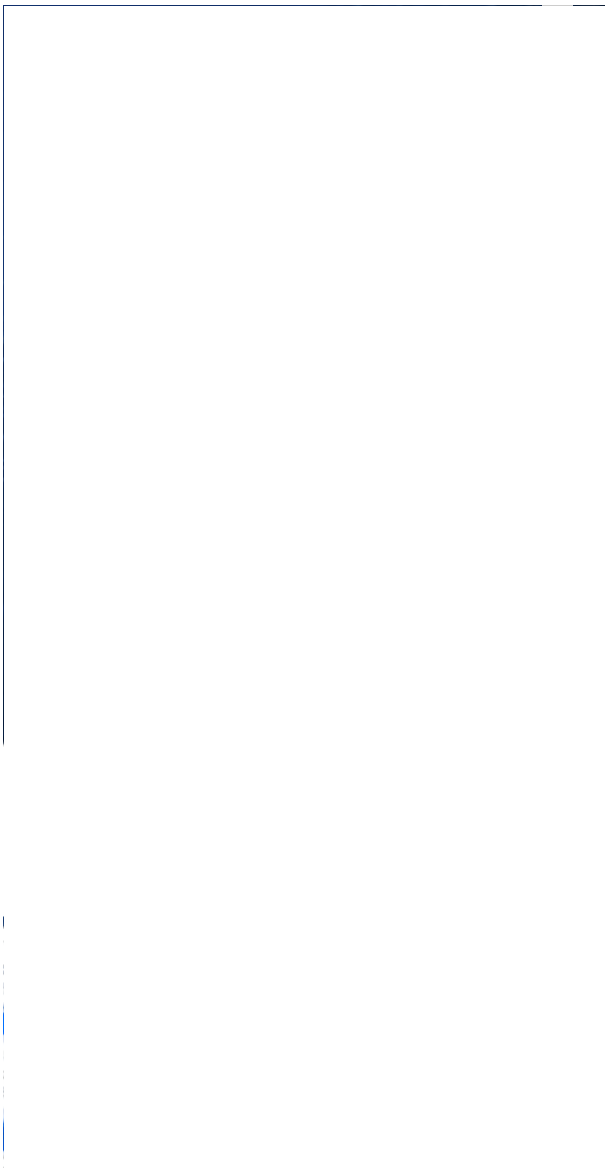
Besser GesundLeben

## Aktuell bestes Gratisspiel

Vergiss alles über Multiplayer-Spiele. Diese Spielmodi hast du noch nie erlebt!

**Hero Wars** | Sponsored

WERBUNG



## Interessanter Artikel

GESUNDER GEIST

## Egoisten: An diesen Merkmalen erkennst du sie

GESUNDER GEIST

## 5 Tipps, um dein Leben proaktiv zu gestalten

GESUNDER GEIST

## Alphawellen stimulieren - warum das so wichtig ist!

GESUNDER GEIST

## Wie man jemandem mit einer generalisierten Angststörung hilft

GESUNDER GEIST

## 10 Tipps für einen glücklichen Tag

GESUNDER GEIST

## Bewusst leben: Tipps, wie dir das gelingen kann!

GESUNDER GEIST

## Weißt du, woraus das Selbstkonzept besteht?

GESUNDER GEIST

## Online-Therapie: Für jeden greifbar nahe!

Mehr laden...

## Besser Gesund Leben steht auch in folgenden Sprachen zur Verfügung:

Français

Dansk

Nederlands

العربية

Español

日本語

Türkçe

한국어

Suomi

Română

Polski

Ελληνικά

Português

Українська

Svenska

Русский

हिन्दी

Norsk bokmål

Italiano

Български

## Folge uns

## Andere Websites

meontigo

**Besser Gesund Leben** Blog über Gesundheitsthemen und gute Gewohnheiten.
© 2012 – 2021 . Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieser Seite dient nur zu Informationszwecken. Diese Informationen sind in keiner Weise als Ersatz für die Diagnose eines Arztes oder als Ersatz für die Arbeit eines qualifizierten Fachmanns gedacht. Wenn du Beschwerden hast, empfehlen wir dir, einen Arzt oder Spezialisten zu konsultieren.

Cookie-Richtlinien

Datenschutzrichtlinie

Nutzungsbedingungen

Wer sind wir?

Impressum